

龍雲支部だより

第19号
2025年3月

医療生協
龍雲支部
電話 888-7172

第8回仏生山カフェの案内

毎回参加者に大好評の仏生山カフェですが、今回さらにヴァイオリン・電子ピアノの演奏と合唱、さらに落語もあります。ぜひ、ご参加ください。

日時：令和7年3月18日（火）10：00～11：30

場所：ふらっと仏生山 2階 研修室

内容：カフェ（飲み物、ケーキ）、落語、ヴァイオリンと電子ピアノの演奏、合唱

費用：無料（ただし、お帰りの際、医療生協の出資金の協力をお願いします）

定員：40名 準備があり、事前の申し込みが必要です

申込先 888-7172 南ブロック組合員センター
携帯 090-9772-8264（高安）

ヴァイオリン演奏者 高口浩二氏の紹介



【プロフィール】
多度津町出身
国立音楽大学付属高校・大学・大学院卒
ジュネーブコンセルバトワール留学
元広島交響楽団
ヴァイオリン奏者

落語家 風流亭袴天氏の紹介

鳥取県米子市出身 高松市在住
大学在学中、落語研究会に入って以降
アマチュアで活動中（落語歴18年）



定例支部総会のご案内

日時：5月12日（月）10時～11時30分

場所：ふらっと仏生山 2階 研修室

仏生山カフェの様子やサークルの活動内容など1年間の取組を振り返ると同時に、今年度の取組をご相談します。

詳細は次回支部だよりでお知らせいたしますが、今からご予約下さい。



「私の健康法」 副支部長 稲 暁



健康法と言っても、生まれつき怠け者の私ですから、特別なことをしているわけではありません。それでも若いころは、雨が降っていない時は毎日ジョギングをしていましたが、今は15分ほど散歩するだけです。

もう一つは、毎日鏡を見てニカッとしています。「笑いヨガ」というものにも興味はありますが、今のところ実行していません。鏡を見てニカッを10回ほど毎晩やっています。同居している姉は「何をやっているのだろう」と見えています。

それから、もう一つ心がけているのは、毎週体重を測ることです。もちろんダイエットして太りすぎを防ぎたいのですが、なかなか思うようにはなりません。それでも、めげずに時々体重計に乗っています。今週は甘いものを我慢したから体重は減っているはずだと期待しながらです。しかし、結果は

期待外れの時が多いのですが。

一方、精神的な事では認知症予防のため心がけていることが二つあります。その一つは、英語学習です。英語学習では、特に耳をきたえるように心がけています。英会話は、まず相手の言っていることを聞き取ることが大切だからです。そのために、会話のCDや映画のDVDを利用します。私は、オーディリー・ヘプバーンとヴィヴィアン・リーのファンなのですが、皆さんはいかがですか。そして、夜眠るときには英語のCDを聞きながら眠ります。にもかかわらず、英会話力は向上しませんが、継続は力なりと信じて続けています。

もう一つの認知症予防法は、短歌や俳句を作ることです。できた作品は、新聞などに投稿していますが、時々入選します。入選したときは嬉しくて、上機嫌になってしまいます。以上が私の健康法です。